

5月 いばらき 茨城をたべよう



こまつなの花

こまつな

いばらきけんは、こまつな せいさんりょう ぜんこく 1 位です。

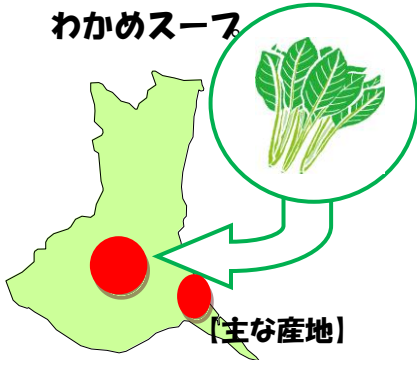
こまつなはカロテンを豊富に含んでいます。カロテンは皮膚や粘膜を保護する作用があるほか、抗酸化作用によりがんやかぜなどの予防効果があります。また、ビタミンCとの相乗効果で免疫カアップが期待できます。また、カルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持に効果があります。さらには貧血予防に効果がある鉄分や、血圧の上昇を抑制する作用のあるカリウムも含まれています。なかでもカルシウムや鉄分は、ほうれん草の約2倍含まれています。

月 日 ()

あおな
青菜チャーハン
ぎゅうにゅう
牛乳

はるまき

わかめスープ



【主な産地】

鉾田市・水戸市・行方市・

桜川市・笠間市など

まいつきだい にちようび いばらき 毎月第3日曜日は茨城をたべようDay

それから始まる1週間は「茨城をたべようweek」家族でおいしい県産品をたべよう！

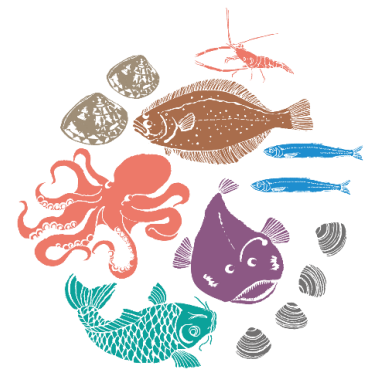


とと（魚）をたべよ

ひたちなか市には、2つの漁港があり、季節によってさまざまな種類の魚をたくさんとることができます。

ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。

10月10日は「魚（とと）の日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。



10月10日は魚（とと）の日です